🧸Детский сад и адаптация в нём.🧸

Что важно?

 1. Спокойствие мамы и папы. Особенно мамы, так как чаще всего большую часть времени ребёнок проводит именно с ней.

 Дети отлично считывают эмоциональное состояние взрослых - это один из механизмов, обеспечивающих их выживание в этом мире. Ребенок чувствует и понимает, когда мама спокойна, а когда напряжена, и переводит эти её состояния как бы на свой детский язык - "Если мама спокойна, то всё хорошо, мне ничего не угрожает, мы в безопасности". Или наоборот: " Мама тревожится, значит есть какая-то угроза, происходит что-то плохое, а значит и мне надо волноваться и переживать".

Поэтому спокойствие и уверенность мамы – надежный фундамент хорошей и мягкой адаптации ребёнка в детском саду.

 2. Готовим малыша к саду заранее.

 Как? Разговорами. Рассказываем ребенку о том, что это за место, чем там занимаются, что там есть интересного (игрушки, прогулки, игры, танцы, вкусная еда, приятные знакомства, другие детки, которые могут стать друзьями малышу и т.п.).

 В помощь могут пойти книжки. аудио сказки о детском садике. Также можно рассказать о собственном опыте посещения детского сада (конечно, если он не травматичный).

 3. Постепенно наращиваем время пребывания в садике. Не стоит отдавать ребенка сразу на полный день. Также хорошо забирать малыша из садика, когда он в хорошем настроении. Так у него закрепляется мысль о том, что в саду ему может быть хорошо, а также о том, что не обязательно плакать, чтобы тебя забрали. Тебя заберут в любом случае, малыш).

 4. Создаем определенные ритуалы, которые сопровождают поход в детский сад и обратный путь домой. Это может быть что угодно - от установленного маршрута с посещением конкретной детской площадки до покупки какой-нибудь вкусняшки в магазине (но тут надо быть осторожнее, чтобы не получилось так. что малыш ходит в садик за вкусняшку). Конечно, лучше дарить ребенку именно эмоции от совместного времяпрепровождения, например на прогулке после сада или в игре дома.

 5. Наполняем ребенка любовью, своим теплом и заботой. Качественно проведенное время с ребенком!

 Будьте готовы выделить лишние 30 минут на игру, какое-либо другое занятие с ребенком. ВАЖНО: в это время вы только с ребенком - не с телефоном или за готовкой параллельно, а именно с ним. Напитайте его своим теплом, дайте понять, что несмотря на то, что большую часть дня вы находитесь отдельно, ваша связь всё также прочна, и ему не о чем беспокоиться - его любят!🐣